

# Как быть здоровым?

Конечно, все мы хотели бы жить долго и сохранить здоровье на долгие годы. От чего же зависят наше долголетие и здоровье? Как этого добиться? На то, *как и как долго* мы живем, влияет, прежде всего, тот **образ жизни**, который мы ведем.

Выполнила:

**Юровских Валентина 9 «Г» класс**

**МКОУ «Лицей №1»**

**г. Шадринск**

Руководитель:

**Селянина Мария Николаевна**

**Учитель физической культуры МКОУ**

**«Лицей №1»**

# Качество

## ЖИЗНИ

Сейчас очень много говорят о здоровом образе жизни, и иногда он представляется чем-то абстрактным и нереальным. Вы можете сказать: «О, пробежки, велосипед, вегетарианство, правильное питание – это не для меня!» Конечно, не каждый может изменить свой стиль жизни так, чтобы он стал на 100% здоровым, да и в большинстве случаев это не требуется.

Но только представьте – если вы улучшите хотя бы 7 ключевых аспектов вашей жизни всего лишь на 10-20%, это значительно скажется на качестве вашей жизни. Но не думайте, что оно улучшится только на 10-20%. В сочетании, эти 7 улучшенных факторов значительно изменят вашу жизнь и ваша цель – долголетие и здоровье – станет вполне достижимой.

Улучшение здоровья, больше энергии, улучшение результатов работы, меньше усталости, больше радости в семье и в окружающей жизни, постоянное ощущение положительных эмоций, сопротивление стрессам и многое, многое другое... И я не говорю о болезнях – мы все можем заболеть, поэтому, если есть такая возможность – лучше предотвратить болезнь, сделав свой образ жизни здоровее.

Итак, вы твердо решили изменить свой образ жизни в более здоровую сторону, но вам кажется, что этот путь будет очень сложным? На самом деле, каждый может приобрести здоровые привычки, и это будет не так уж трудно. Давайте рассмотрим факторы, которые могут повлиять на улучшение качества вашей жизни.



***7 ключевых  
факторов  
правильного образа  
жизни.***

# *Режим дня*

предполагает достаточно часов сна, регулярное питание, правильное время для работы и отдыха. Все аспекты вашей жизни органично и значительно улучшают друг друга, когда каждый из них происходит в нужное время и в нужном порядке.

## 2. *Правильное питание.*

- Что может быть лучше, чем сбалансированный рацион, который доставляет вашему телу именно то, в чем оно нуждается? Когда я говорю «сбалансированный», я имею в виду баланс между удовольствием от употребления вашей любимой пищи и ее полезностью для вашего организма. Правильно питаться – это не ограничивать себя в чем-то, а правильно и гармонично подобрать для рациона именно те продукты, которые подходят для вас.



## 3. Отказ от вредных привычек.

- В список вредных привычек – помимо курения, алкоголя и т.д. — стоит также включить переедание и привычку долго спать. Ваши ум и тело должны управлять вашими привычками, а не наоборот. Если какая-то из ваших привычек полезна для вашего ума, но не очень полезна для вашего тела – вам следует пересмотреть ваш образ жизни. Все, что вы делаете, должно быть в гармоничном балансе для вашего ума, души и тела.

# 4. Физическая активность

- поможет вам сохранять хорошую форму, почувствовать себя более энергичным, справиться со стрессом, избавиться от бессонницы. Сегодня есть много методов для физической активности и поддержания хорошей формы: утренняя зарядка, спортзал, бассейн, пробежки, аэробика, йога и т.д. Но критерием для выбора подходящей вам физической активности должны быть *вы*. Вам должен нравиться этот вид активности, вы должны получать как физическое, так и умственное удовольствие.
- Если ни один из вышеперечисленных видов вас не вдохновляет, и вам страшно даже подумать о спортзале, вы можете выбрать для себя что-то другое. Начните с простого – поднимайтесь не на лифте, а по лестнице, пройдите пару остановок пешком, ходите на прогулки – чаще и дольше.

## ***5. Хорошее настроение.***

Очень важно быть в хорошей форме не только физической, но и психической. Радость и хорошее настроение являются очень мощной очищающей и целительной энергией для вашего ума, тела и души.



## ***6. Поддержка семьи.***

Очень важно, чтобы ваша семья разделяла ваши взгляды и поддерживала ваш образ жизни. Если они будут вас поддерживать, то со временем также смогут изменить и свой стиль жизни в более здоровую сторону.

## ***7. Постепенность и постоянство.***

Делайте постепенные и постоянные шаги к улучшению вашего здоровья и качества жизни. Изменение стиля жизни – это длительный процесс. Если вы резко начнете что-то менять, это принесет скорее вред, чем пользу. Ставьте небольшие цели, достижимые за определенный промежуток времени, и отслеживайте ваши успехи на пути к достижению общей цели – долголетия и здоровья.

- Сегодня существует много методов, инструментов, решений, натуральных средств оздоровления и лечения, которые могут помочь вам сбалансировать и улучшить качество жизни. Подберите то, что вам больше подходит. Правильный путь – это путь любви и гармонии между вашим телом, разумом и душой. Неправильный путь – это путь ограничения каких-то ваших частей или борьба с ними, это самая короткая дорога к болезням.
- **Здоровый образ жизни** делает вас более энергичным, активным, дает вам новые эмоции и удивительно меняет все аспекты вашей жизни, он ведет вас к долголетию и здоровью.

Контактные данные: моб.  
тел. 89195712581

Источник:

[http://dohealthy.ru/zdorovyi\\_obraz\\_zhizni/#more-146](http://dohealthy.ru/zdorovyi_obraz_zhizni/#more-146)

**Спасибо за внимание!**